

«Согласовано»

Старший воспитатель МАДОУ № 26

_____ Т. Ю. Кривогуз

« ____ » _____ 2024г.

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ №26

_____ И. А. Белогай

« ____ » _____ 2024г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида детский сад № 26
муниципального образования город Новороссийск

Сценарий физкультурного мероприятия
«Фитнес-тренировка»,
посвященного Дню матери,
для детей подготовительный к школе группы

Инструктор по физической культуре:
Саркисянц К.В.

Цель: способствовать укреплению детско-родительских взаимоотношений по средствам физической культуры.

Задачи:

- воспитывать осознанное отношение к занятиям физической культурой;
- развивать организованность, внимательность, бережное отношение к своему здоровью и культуре поведения;
- совершенствовать физические качества: быстроту, силу, координацию движений, ловкость;
- создавать положительный эмоциональный настрой, чувство коллективизма.

Оборудование: мячи, гантели по количеству человек, клей-карандаши, фломастеры, шаблон для аппликации, набор овощей и фруктов (аппликация).

Ход мероприятия:

В спортивный зал, под музыкальное сопровождение, заходят мамы, рассаживаются на спортивные маты. Дети заходят чуть позже, присоединяются к родителям.

Инструктор: здравствуйте, дорогие гости! Мы рады приветствовать Вас на нашем спортивном мероприятии, посвящённом Дню матери! День матери – это особая дата в календаре. День матери – это самый добрый и ласковый праздник. Мама – самый дорогой и незаменимый человек для каждого из нас! В этот прекрасный день хочется пожелать всем мамам крепкого здоровья и неиссякаемой жизненной энергии. Пусть детки как можно чаще радуют Вас своими успехами, проявляют заботу и любовь. Добра Вам и радостного материнства!

Инструктор: сегодня, наше праздничное мероприятие будет не стандартного формата – в виде фитнес-тренировки. Ну и какая же фитнес-тренировка и без тренера. Хочу вам представить одну из наших мам, Елена – выходите, пожалуйста. Фитнес-тренер, нутрициолог. И сейчас под её профессиональным руководством мы окунёмся в полную атмосферу фитнеса.

Фитнес тренировка включает в себя следующие элементы и упражнения:

1. Разминка – суставная гимнастика;
2. Приседания в паре с мамой (3 варианта);
3. Упражнения с мячом (2 варианта);
4. Планка;
5. Упражнения с гантелями (2 варианта);
6. Упражнения на четвереньках (2 варианта).

Родители, совместно с детьми, приступают к выполнению упражнений под музыкальное сопровождение следуя инструкциям тренера. По завершению деятельности педагог предлагает присесть на маты и отдохнуть.

Инструктор: наша фитнес тренировка подошла к концу, поблагодарим Елену за проделанную работу. Попрошу, пожалуйста, всех присесть на маты и отдохнуть. Сейчас не помешало бы, по традиции, насытить организм полезными витаминами. Но под рукой книги рецептов полезных коктейлей у нас увы нет. Есть отличный способ исправить ситуацию! Сейчас я каждой маме раздам заготовку для нашей будущей книги рецептов и сопутствующие к ней материалы. Ваша задача будет, совместно с ребёнком, дать название коктейлю, смешать в стакане (*Приложение №1*) необходимые ингредиенты, перечислить их, уточнить пользу для организма и подписать автора. Приветствуются рецепты, которые вы регулярно готовите в домашних условиях, если таковых не имеется – проявите кулинарную фантазию или обратитесь за помощью к просторам интернета. В дальнейшем, мы обязательно запланируем встречу с авторами рецептов и проведём интересный мастер-класс по их изготовлению.

Все участники мероприятия включаются в процесс составления рецептов для кулинарной книги полезных коктейлей. По итогу мероприятия педагог проводит рефлексию с детьми и родителями.

Инструктор:

- каковы Ваши впечатления о форме организации мероприятия?
- какое из упражнений фитнес-тренировки было самое сложное для Вас?
- как часто Вы дома делаете полезные фреш-коктейли?

После рефлексии все приглашаются на общее фото. Выход под музыкальное сопровождение.

НАЗВАНИЕ ФРЕШ-КОКТЕЙЛЯ:

ИНГРИДИЕНТЫ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА: _____

АВТОР РЕЦЕПТА: _____

